Nr. 7 Listopad 1931 Rznoc. 1

DOBRO LUDU

Miesięcznik poświęcony sprawom zdrowia ludu

KATOWICE
Plac Wolności 9

Polecamy następujących lekarzy-dentystów.

Król Huta.	Weinberg, ul. Zjednoczenia 4.
	Brzezinski, „ Wolności 14.
	Dr. Wycisik, „ „ 1.
	Fanty, „ „ 14.
	Teresinski, „ „ 35.
	Dussa, „ Barska 6.
	Brzezinska, „ Gimnazjalna 12.
	Unger, „ 3-go Maja 59.
	Mazur, „ Gimnazjalna 5.
	Raab, „ Wolności 78.
Wielk. Hajduki	Wieczorek, ul. Krakowska 139.
	Lugiewicz, „ Dyrekcyjna 4.
Świętochłowice.	Wrzeciono, ul. Kolejowa 16.
Katowice.	Lowak, ul. 3-go Maja 32.
	Unger, „ „ 59.
Katowice II.	Kozioł, ul. Marjacka 25.
	Flandasch, „ Piłsudskiego 25.
	Przybylla, „ Opolska 3.
	Koisar, „ Wandy 24.
	Helfer, „ św. Jana 11.
Siemianowice.	Pehlke, ul. Hutnicza 7.

Wydawca: Spółka wydawnicza „Dobro Ludu“ sądownie rejestrowana. Sąd Grodzki Katowice VI. R. H. A. 2675 | do 1.

Druk: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.

Odpowiedzialny za inseraty: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolności 91.

Dobro Ludu

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM
— :: — :: — ZDROWIA LUDU — :: — :: —

Redaktor naczelny i odpow.: Dr. chem. Kwaśnik, Katowice, Plac Wolności 9

Redakcja i administracja: KATOWICE, Plac Wolności 9 I. p., tel. 31-41.
Konto: P. K. O. Katowice 307 802 — Cena prenumeraty: Wydanie „A" kwartalnie z przesyłką 2,— zł / Numer pojedynczy 80 gr. / Wydanie „B" miesięcznie 5,— zł.

Nr. 6. **Katowice / listopad 1931** **Rok I.**

UWAGA: W miesięczniku naszym nr. 6. przez pomyłkę drukarską umieszczono kwotę 5 zł. lub 3 zł. jako honorarjum lekarskie. Obowiązuje tylko premja 80 % od rachunku lekarza.

Redakcja.

Od wydawnictwa.

WAŻNE!

Rozpoczynając wydawnictwo miesięcznika „Dobro Ludu" wiedzieliśmy, że czynimy dobrze. Nie zrażaliśmy się dzisiejszymi stosunkami ani obecnym kryzysem gospodarczym, gdyż wychodziliśmy ze założenia, że właśnie w dzisiejszych czasach sprawa pomocy i ulżenia na wypadek choroby interesuje każdego, jako sprawa najważniejsza.

Wobec tego, że miesięcznik nasz z dnia na dzień zyskuje coraz większe szeregi zwolenników i czytelników, postaramy się w sposób jasny wytłumaczyć dokładnie nasze zasady i nasze warunki, zwłaszcza, że były wypadki niejasnego i nieścisłego tłumaczenia naszych warunków ze strony naszych niektórych zastępców.

Pierwszą, wtępną czynnością, aby zostać prenumeratorem miesięcznika „Dobro Ludu" jest wypełnienie i podpisanie deklaracji. Przed podpisaniem tej deklaracji należy przedewszystkim zażądać legitymacji i przekonać się, czy zastępca jest upoważniony do zbierania prenumeraty. Każda taka legitymacja oprócz fotografji zawierać musi pieczątkę naszego wydawnictwa, podpisaną przez członka za-

Ze względu na własną korzyść
powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o
regularne zapłacenie prenumeraty miesięcznej
aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu"! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr. 307 802 w Katowicach.
Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i Przezornie

rządu, również w takiej legitymacji wyraźnie jest wymienione, jakie prawa posiada zastępca. Po przeczytaniu i obejrzeniu legitymacji, każdy chcący zaprenumerować miesięcznik „Dobro Ludu", zanim zacznie wypełniać deklarację **powinien** jaknajdokładniej przeczytać warunki prenumeraty, które są dołączone do deklaracji. O ile warunki są mu niejasne, powinien postarać się, by mu zastępca dokładnie wyjaśnił. Zaznaczamy jednak jaknajwyraźniej, że obowiązuje tylko to, co jest w warunkach napisane, wszelkie ustne obiecanki ze strony zastępcy, niezgodnie z treścią wydrukowaną w deklaracji, nie mają żadnej wartości. Raz jeszcze zwracamy uwagę, że przed zapisaniem się na prenumeratora, należy zapoznać się z ogólnymi warunkami, gdyż na początku deklaracji wyraźnie jest zaznaczone, że *„warunki przeczytałem na które się zgadzam"*. Lepiej jest więc przed podpisaniem kilka razy przeczytać, a nawet w razie wątpliwości zwrócić się do nas piśmiennie lub ustnie o wyjaśnienie, a nie narażać się na niejasności i nieporozumienie, gdyż nie wolno zasłaniać się nieznajomością warunków.

Po dokładnem zapoznaniu się z warunkami należy wypełnić deklarację w sposób wyraźny, jasny, dokładny i zgodny z prawdą. Na pytania deklaracji muszą być dokładne odpowiedzi zwłaszcza dotyczące choroby. Nie wolno więc niczego zataić, bo w przeciwnym razie prenumerator traci prawo do uzyskania świadczeń ze strony wydawnictwa. Ponieważ zasada naszego wydawnictwa opiera się na prenumeracie, a nie na ubezpieczeniu, odpowiedzi w sprawie choroby muszą być dokładne i prawdziwe. Po wypełnieniu deklaracji, należy ją podpisać, a zastępcy wręczyć tylko taką kwotę, do której pobrania jest on upoważniony. Zasadniczo upoważniamy naszych zastępców do pobierania zadatku obecnie w kwocie 5,—zł. Przy wpłacaniu należy zbadać uprawnienie zastępcy, to znaczy czy jest upoważniony do pobierania zadatku. Każdy zastępca, oprócz wspomnianej legitymacji wykazać się musi specjalnem upoważnieniem do pobierania zadatków.

A więc raz jeszcze powtarzamy zbadać legitymację zastępcy i dokładnie przeczytać ogólne warunki przed podpisaniem deklaracji.

Każdy, przez podpisanie deklaracji o przyjęciu na prenumeratora związany jest wnioskiem w ciągu 6-ciu tygodni.

O przyjęciu na prenumeratora w charakterze uprawnionego do korzystania z ulgowych premji decyduje zarząd wydawnictwa, który może odmówić przyjęcia, bez podania powodów odmowy, a wtedy, o ile odpowiedzi deklaracji były prawdziwe, zwraca się wpłacony zadatek w całości.

Wydawnictwo po otrzymaniu deklaracji przesyła prenumeratorowi numer swego miesięcznika wraz z zaświadczeniem upoważniającym do korzystania z ulgowych premji wydawnictwa, po otrzymaniu których należy bezzwłocznie przekazać resztującą należność i to za pomocą dołączonego czeku PKO. W razie niewpłacenia pierwszej prenumeraty może wydawnictwo wysłać swego specjalnie upoważnionego zastępcę do pobrania prenumeraty i wtedy dolicza się 50 gr. tytułem kosztów.

Prenumeratorom upoważnionym do korzystania z ulgowych premji może być każda osoba, która w dniu podpisania deklaracji była zdrowa, nieułomna i nie przekroczyła 65 roku życia.

Wysokość wpisowego wynosi 5,— zł Wysokość kosztów zaświadczenia jednorazowo 2.50, zaś prenumerata dla mężczyzn, miesięcznie 5,—, a dla kobiet 5.50 z następującemi dopłatami

Mężczyźni	od lat 55—60 r. życia	dopłacają	zł.	1.50
„	„ „ 60—65 „ „	„	„	2.50
Kobiety	„ „ 55—60 „ „	„	„	2.50
„	„ „ 60—65 „ „	„	„	3,—

Tak więc wpisowe we formie zadatku wpłaca się przy podpisaniu deklaracji, pierwszą prenumeratę wraz z kosztami zaświadczenia zaraz po otrzymaniu zaświadczenia w sposób wyżej wskazany. Następne prenumeraty należy wpłacać najpóźniej do 15 go każdego miesiąca. Oprócz wpisowego które się wpłaca zastępcy przy podpisaniu deklaracji, inne należności wynikające z prenumeraty wpłacać należy bezpośrednio w wydawnictwie w Katowicach bądź też czekami na PKO, względnie za pośrednictwem upoważnionych do tego zastępców, posiadających odnośne kwity, które muszą być podpisane przez Zarząd wydawnictwa, względnie upoważnionego do odbioru

Za niepunktualne płacenie wydawnictwo po upomnieniu dolicza oprócz faktycznych kosztów 50 gr Należytość więc za prenumeratę należy płacić regularnie. Zwłoka w płaceniu powoduje utratę praw do korzystania z premji ulgowych i to bez uprzedniego uwiadomienia ze strony wydawnictwa. O ile prenumerator zechciałby z powrotem prawo do korzystania z ulgowych premji uzyskać, musi wznowić prenumeratę miesięcznika „DOBRO LUDU“ i uważany jest jako abonent początkujący.

Odmówić prenumeratę można z końcem każdego kwartału. Odmówienie prenumeraty jest tylko wtedy ważne, o ile zostało wypowiedziane conajmniej jeden miesiąc przed wspomnianym terminem, za pomocą listu poleconego do wydawnictwa. O ile prenumerator tego nie uczynił, prenumeratę przedłuża się milcząco z kwartału na kwartał. Oprócz wypowiedzenia, prenumerata kończy się przez śmierć, wyjazd za granicę, zaległość w prenumeracie, utratę praw obywatelskich, działanie na szkodę wydawnictwa i o ile prenumerator przy podpisywaniu deklaracji podaje fałszywe wiadomości, wzgl. zataja choroby poprzednie lub istniejące.

Ze względu na własną korzyść

powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o

r e g u l a r n e zapłacenie prenumeraty miesięcznej

aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu“! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr. 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

Korzystać z premji ulgowych może każdy prenumerator, ale tylko osobiście, to jest, we własnej osobie pod rygorem utraty tego prawa. Prawo to jest nieprzenośne t.j. nie wolno go odstępować osobom trzecim.

Prawo do uzyskania ulgowych premji zaczyna się po wpłaceniu wpisowego i pierwszej prenumeraty od daty wystawionej na zaświadczeniu po upływie czasokresu (karencja — Wartezeit), t. zn. trzeba być prenumeratorem bez przerwy:

a) przy chorobach wewn. — 3 mies. abonentu
b) przy zabiegach chirurgicznych nagłych — 6 mies. abon.
c) przy leczeniu zębów — 6 mies. abonentu
d) przy wstawianiu zębów — 24 mies. abonentu
e) u abonenta który przekroczył 55 r. życia przy a) i b) — 3 miesiące dłużej
f) przy leczeniu szpitalnem — 6 mies. abonentu
g) przy porodach i chorobach kobiecych — 8 mies. abonentu
h) przy chorobach skórnych — 6 mies. abonentu
i) przy chorobach wenerycznych — 12 mies. abonentu
j) przy wypadku śmierci — 12 mies. abonentu
k) przy niezawinionych nieszczęśliwych wypadkach upada czas czekania zupełnie.

Korzystać z prawa do uzyskania premji ulgowych można tylko podczas trwania prenumeraty.

Co do świadczeń wydawnictwa z tytułu ulgowych premji obowiązuje ogólna zasada, że **świadczenia te w ciągu roku wynosić mogą najwyżej 200 % wpłaconych składek na prenumeratę.**

Wydawnictwo nasze, udziela o ile zachorowanie powstało podczas trwania prenumeraty, następujące premie ulgowe:

1. **Pomoc lekarska**
2. **Zabiegi dentystyczne**
3. **Leczenie szpitalne**
4. **Operacje**
5. **Połogowe**
6. **Środki lecznicze.**
7. **Zasiłek pogrzebowy**
8. **Premje zdrowotne**

Co do zaopatrzenia w razie choroby dzieci, wydawnictwo nasze dążyć będzie do tego by z biegiem czasu prenumeratorzy mogli korzystać także z tych świadczeń.

Ad. 1. Odnośnie do pomocy lekarskiej to prenumerator ma prawo na podstawie ulgowych premji dowolnego wyboru aprobowanego lekarza w granicach Rzeczypospolitej Polskiej. Wydawnictwo zwraca faktycznie powstałe koszta lekarza w wysokości 80 % minimalnej taryfy lekarskiej.

Abonent winien w ciągu **jednego tygodnia** przedłożyć wydawnictwu rachunek lekarza i apteki.

Ad. 2. Co się tyczy **zabiegów dentystycznych**, to jeżeli chodzi o leczenie zębów, przestrzegając 6 mies. okres wyczekiwania (Karen-

cja — Wartezeit), wydawnictwo zwraca w ciągu roku 80 % taryfy minimalnej, najwyżej jednak zł. 50,—, zaś za wstawienie zębów, to przy karencji 24-ro miesięcznej, wydawnictwo zwraca 80 % taryfy minimalnej najwyżej jednak 100,— zł. w ciągu roku.

Ad. 3. Co do **leczenia szpitalnego**, to wydawnictwo zwraca je tylko, jeżeli ordynujący lekarz zarządzi je ze względów zdrowotnych, a **nie dla lepszej pielęgnacji** i wtedy wydawnictwo zwraca 75 % wedle najniższych stawek publicznego szpitala w miejscowości zamieszkania, najwyżej jednak za leczenie i pobyt w szpitalu, na dzień zł. 7,50.

Wydawnictwo nie płaci premji ulgowych za pobyt w letniskach, miejscach kąpielowych, sanatorjach, zakładach położniczych, pielęgnacyjnych i t. p.

Ad. 4. **Przy operacji** wydawnictwo zwraca tytułem kosztów operatora 75 % minimalnej taryfy najwyżej jednak zł. 300,— rocznie zaś za koszta leczenia i pobyt w szpitalu dziennie najwyżej zł. 6,—.

Ad. 5. **Pomocy połogowej** (Wochenhilfe) udziela wydawnictwo po

8	mies. abonemencie	zł. 50,—
12	„ „	„ 60,—
24	„ „	„ 75,—
36	„ „	„ 100,—

Ad. 6. **Za lekarstwa**, zaordynowane przez aprobowanego lekarza, zwraca wydawnictwo według recepty 50 — 100 % rachunku. Za przepisane przez lekarza okulary zwraca wydawnictwo zł. 10 — za opaski rupturowe zł. 20,—. Wydawnictwo nie uwzględnia kosztów za środki odżywcze, wzmacniające, wina, wody mineralne, protezy, szklanne oczy, gumowe pończochy lub opaski, gorsety ortopedyczne, aparaty irrigacyjne, inhalacyjne i t. p. Za drobne środki lecznicze jak; masaże, elektryzacja, rentgenowanie, wydawnictwo zwraca w ciągu roku najwyżej 75 zł.

Ad. 7. **Zasiłek pogrzebowy** wynosi dla abonenta:

po 12	mies abonemencie	zł 200,—
„ 36	„ „	„ 300,—
„ 60	„ „	„ 400,—

Osoby które w dniu zaprenumerowania gazety ukończyły 60 rok życia nie otrzymują zasiłków pogrzebowych. O ile śmierć nastąpi

z powodu niezawinionego wypadku, a to w ciągu 30 dni od wypadku, wtenczas wypłaca się **zasiłek w podwójnej wysokości.** Nie wypłaca się zasiłku pogrzebowego przy śmierci z powodu zdarzeń wojennych, i przy samobójstwie chyba po udowodnieniu, że zostało popełnione w stanie niepoczytalnym. Przy żądaniu wypłaty najbliżsi krewni powinni bezzwłocznie (najdalej do 14 dni od śmierci) zawiadomić o tem wydawnictwo i doręczyć urzędowe akty zajścia, ewentualnie poświadczenie lekarza, o ile była pomoc lekarska.

Ad. 8. W sprawie **premji zdrowotnych** zaznaczamy że korzystać z nich będą abonenci, którzy regularnie płacili prenumeraty miesięczne i nie korzystali w ciągu 12 mies. z premji ulgowych. Również tym abonentom, może wydawnictwo przyznać zasiłek dla dzieci w razie ich choroby.

Prawo do zasiłku pogrzebowego przedawnia się w ciągu 5-ciu lat, licząc od końca roku kalendarzowego w którym prawo do świadczeń zaistniało.

Wydawnictwo nie udziela premji ulgowych chorym, którzy spowodowali chorobę lub jej skutki naumyślnie, przez pijaństwo, bijatykę, dalej umysłowo i nerwowo chorym. Wszelkie obrażenia i zachorowania spowodowane nieszczęśliwym wypadkiem przez jazdę samolotem, samochodem, motocyklem, rowerem wykluczają prawo do świadczeń, to samo udział w imprezach sportowych, w treningach i t. p.

Boleści związane z ciążą (Wochenbett- und Schwangerschaftbeschwerden) jak i skutki, nie uprawniają do świadczeń to samo dotyczy przy przedwczesnych lub spóźnionych porodach, a nawet i wtedy, jeżeli one zostały spowodowane przez wypadek.

Na wypadek wstąpienia prenumeratora do wojska, brania udziału w powstaniach, rozruchach lub działaniach wojennych obowiązek wydawnictwa do świadczeń z tego powodu spoczywa. Prawo do premji ulgowych kończy się najpóźniej z upływem 26 tygodnia od zaistnienia choroby.

O ile prenumerator 14 dni po upływie choroby nie przedłożył rachunków leczenia, traci prawo do świadczeń. W zaświadczeniu lekarskim muszą być wymienione: *imię i nazwisko chorego, początek i koniec choroby, oznaczenie choroby, daty konsultacji względnie wizyt, honorarjum i podpis lekarza.*

Wypłata premji następuje przez pocztę lub osobiście przy okazaniu zaświadczenia upoważniającego do korzystania z ulgowych premji, przyczem wydawnictwo nie jest zobowiązane do badania legitymacji przedkładającego zaświadczenie uprawnienia.

W razie sporów właściwym sądem jest sąd w Katowicach.

Dla lepszej orjentacji podajemy tabelę świadczeń z tytułu ulgowych premji dla prenumeratorów.

1. Pomoc lekarska podług taryfy lekarskiej . . . . 80 %

2. a) Leczenie zębów w ciągu roku . . 80 % najwyż. zł. 50,—
   b) Wstawianie zębów w ciągu roku 75 % „ „ 100,—

3. Leczenie i opieka w szpitalu dziennie . . . . zł. 7,50
4. Koszta operacji podług taryfy 75%
„ „ w roku najwyżej . . . . 300,— zł.
„ „ z równoczes. lecz. szpitaln. dziennie 6,— zł.
5. Przy pologu pomoc
. po 8 m. abonemencie . . zł. 50,—
„ 12 m. „ . . . . . . „ 60,—
„ 24 m. „ . . . . . „ 75,—
„ 36 m. „ . . . . „ 100,—
6. a) Lekarstwa i środki lecznicze 50–100%
b) Za okulary zł. 10,— opaski zł. 20,—
c) masaże, elektryzacja, rentgenowanie i t. p
drobne środki lecznicze w ciągu roku . . zł. 75,—
7. Zasilek pogrzebowy
po 12 m. abonemencie . . zł. 200,—
„ 36 m „ . . . . „ 300,—
„ 60 m „ . . . . . „ 400,—

„DOBRO LUDU“

gwarantuje

DOBROBYT!!

Dużo wydawnictw poświęconych sprawom lecznictwa domowego znanych jest z tego, iż ogół czytelników nieraz z niejednych bez wątpienia i cennych wskazówek korzystać nie może z tej prostej przyczyny, bo wykłady wzgl. artykuły pisane są w stylu naukowym, dla wielu ludzi trudno, albo wcale niezrozumianym. Przystępując do wydawania miesięcznika „DOBRO LUDU“ naszą główną zasadą jest i będzie redagować miesięcznik nasz tak, ażeby był przez każdego, bez wyjątku, **dobrze zrozumiany.**

Z treści artykułów zaś, każdy abonent pozna cały szereg sposobów i możliwości zapobiegania najróżniejszym chorobom. Wpłynie to niewątpliwie bardzo dodatnio na stan zdrowotny **każdego pilnego czytelnika,**

Abonenci „Dobra Ludu“ cieszyć się będą stale dobrem zdrowiem, tem samem miesięcznik nasz zadość uczyni nazwie swojej dla

„Dobra Ludu“ i zapewnienia Dobrobytu!!

Ze względu na własną korzyść

powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o

r e g u l a r n e zapłacenie prenumeraty miesięcznej

aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu“! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wplacić inkasentowi lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr 307 802 w Katowicach.

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie.

Warunki abonementu:

DOBRO LUDU można zamówić w dwuch wydaniach: wydanie „A“, tylko kwartalnie po cenie 2,– zł. lub pojedynczo po cenie 0,80 zł., i wydanie „B“ tylko miesięcznie, z ktorem jest połączone uprawnienie uzyskania zwrotu kosztów leczenia, przyczem muszą być załatwione następujące formalności:

1. Każdy zamawiający abonament wypełnia skrupulatnie specjalny do tego celu służący formularz.
2. O przyjęciu abonamentu wydania „B“ rozstrzygnie wydawnictwo bezapelacyjnie.
3. Każdy abonent musi pokwitowanie abonamentu miesięcznego dobrze zachować.
4. Uprawnienie zaczyna się od daty wystawionej na „zaświadczeniu“ upoważniającem do korzystania z ulgowych premji“
5. Pretensje upadają po 26 tygodniach od rozpoczętej choroby.

KOSZTA PRENUMERATY WYDANIA „B“ 5 zł MIESIĘCZ.

mężczyźni	od lat 55 — 60 r.	życia doplacają	zł 1,50
„	„ „ 60 — 65 r.	„ „	„ 2,50
Kobiety	„ „ 55 — 60 r.	„ „	„ 2,50
„	„ „ 60 — 65 r.	„ „	„ 3,—
„	poniżej lat 55,	„ „	„ 0,50

Wpisowe od osoby jednorazowo zł 5,— :=: Koszta jednorazowe wystawienia zaświadczenia upoważniającego do korzystania z ulgowych premji zł. 2,50

Ustawy w dziedzinie ochrony zdrowia publicznego.

(Dr. Kl. Ż.)

W artykule tym chcemy zapoznać czytelników w krótkości z ustawami, obowiązującemi w Rzptej. Polskiej, a dotyczącemi ochrony zdrowia.

W tym względzie interesować nas mogą następujące ustawy i rozporządzenia:

1. Zasadnicza ustawa sanitarna z dnia 19. lipca 1919.

2. Ustawa o przymusowem szczepieniu ochronnem przeciw ospie z dnia 19. lipca 1919.

3. Rozporządzenie Ministra w przedmiocie wykonywania ustawy o przemusowem szczepieniu ochronnem przeciw ospie z dnia 15. marca 1922.

4. Ustawa w przedmiocie zwalczania chorób zakaźnych oraz innych chorób, występujących nagminnie z dnia 25. lipca 1919.

5. Rozporządzenie Prezydenta Rzptej. Polskiej z mocą ustawy o zwalczaniu jaglicy (egipskie zapalenie oczu, trachoma) z dnia 22. marca 1928.

6. Rozporządzenie Ministrów Spraw Wewnętrznych, Rolnictwa i Dóbr Państwowych w sprawie zwalczania wścieklizny u ludzi i zwierząt z dnia 2. lutego 1925.

7. Rozporządzenie w przedmiocie ochrony czystości powietrza w urzędach, biurach, w sklepach, magazynach i wszelkich innych pomieszczeniach publicznych z dnia 25. lipca 1923.

Tak więc: **zasadnicza ustawa sanitarna** w ogólności oddaje nadzór zwierzchni nad wszystkiemi sprawami zdrowotnemi i leczniczemi Ministerstwu Spraw Wewnętrznych (Departament służby zdrowia) któremu podlegają między innymi następujące sprawy: zwalczanie wszelkich chorób, szpitalnictwo, zakłady lecznicze publiczne i prywatne, sanitarno-lekarska walka z nierządem, nadzór sanitarny nad środkami żywności, higjena w najszerszem tego słowa znaczeniu, regulowanie produkcji i sprzedaży środków leczniczych, surowic, szczepionek, kosmetyków i farb, nadzór na praktykę lekarską, aptekarską, policja aptekarska, sprawy weterynaryjne. Ustawa wspomniana nakłada szereg obowiązków w dziedzinie ochrony zdrowia publicznego, także na ciała samorządowe, do których z tego tytułu m. i. obowiązków należą: piecza nad czystością powietrza, gleby i wody, piecza nad przestrzeganiem sanitarnych przepisów, zwłaszcza budowlanych, współdziałanie z władzami rządowemi przy zwalczaniu chorób zakaźnych i nierządu, chorób wenerycznych i zapobieganiu im, zakładanie i utrzymywanie rzeźni — wogóle nadzór nad przestrzeganiem wszelkich ustaw, przepisów i rozporządzeń sanitarnych.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych dla spraw zdrowia ma odrębny departament V-ty t. zw. Departament służby zdrowia, który to posiada 6 wydziałów, a to inspekcyjno-organizacyjny, higjeny społecznej, walki z chorobami zakaźnemi, zakładów leczniczych i uzdrowisk, farmaceutyczny, statystyczny i odrębny referat inżynierji sanitarnej. Ponadto Dyrektorowi Departamentu Służby Zdrowia, podlega inspektor państwowej służby zdrowia, który sprawuje kontrolę nad sanitarnymi organami wojewódzkimi i powiatowymi, i któremu podlegają dalej Państwowy Zakład Higjeny i Państwowy Zakład badania żywności i przedmiotów użytku.

Według ustawy o przemusowem szczepieniu ochronnem **przeciw ospie** i dotyczącego rozporządzenia, szczepienie to obowiązuje wszystkie osoby mieszkające w Państwie Polskiem bez względu na przynależność państwową. Dzieci nowonarodzone podlegają obowiązkowi przymusowego ochronnego szczepienia ospy i to przed upływem jednego roku życia, zaś powtórnemu szczepieniu wszystkie wogóle dzieci w 7-ym roku życia.

Ponadto muszą być szczepione wszystkie wogóle osoby, które wskutek jakichkolwiek przyczyn nie były jeszcze przeciw ospie za-

szczepione, lub nie przeszły powtórnego szczepienia. Szczepienie to odbywa się bezpłatnie, zazwyczaj dwa razy do roku (w razie niebezpieczeństwa może być i więcej razy) tak samo bezpłatnie wydaje się świadectwo o skutecznem przyjęciu się ospy. Osoby do których należy opieka nad dziećmi (rodzice, opiekunowie) odpowiedzialne są za to, aby dzieci w terminach były zaszczepione i w razie przekroczenia tych przepisów mogą być administracyjnie ukarane (grzywną do zł. 200, lub aresztem do 14 dni) a nieszczepionych dzieci niewolno przyjmować do szkół lub innych zakładów naukowych, lub wychowawczych. Co do chorób zakaźnych to wymieniona ustawa w przedmiocie **zwalczania chorób zakaźnych** oraz innych chorób występujących nagminnie rozróżnia:

a) **ostre** choroby zakaźne, a mianowicie:

1. dżuma (pestis)
2. ospa naturalna (vaniola, variolois)
3. cholera azjatycka (cholera asiatica)
4. dur brzuszny i rzekomy (typhus abdominalis et paratyphus)
5. dur plamisty (typhus exanthematicus)
6. dur powrotny (typhus recurrens)
7. czerwonka (desenteria)
8. płonica (scarlatina)
9. błonica (diphteria)
10. nagminne zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych (menigitis cerebrospinalis epidemica)
11. odra (morbilli)
12. róża (erysipelas)
13. krztusiec czyli koklusz (pertussis)
14. zimnica (malaria)
15. zakażenie połogowe (sepsis puerperalis)

b) **przewlekłe** choroby zakaźne, a mianowicie:

1. trąd (lepra)
2. gruźlica (tuberculosis) w przypadkach niebezpiecznych dla otoczenia, a zresztą w myśl oddzielnej ustawy
3. jaglica, czyli egipskie zapalenie oczu (trachoma) w myśl oddzielnej ustawy

c) **ostre i przewlekłe** choroby zwierzęce, a mianowicie:

1. wąglik (anthrax)
2. nosacizna (malleus)
3. włośnica (trichonosis)
4. wodowstręt (rabies) w tem ukąszenia przez zwierzęta chore na wodowstręt czyli wściekliznę lub podejrzane o tę chorobę
5. występujące masowo zatrucia: jadami mięśniemi i rybiemi (botulismuss) chemikaljami i t. p.

Otóż na wypadek zachorowania, lub śmierci z powodu wyżej wymienionych chorób, jak również w każdym przypadku wzbudzającym podejrzenie należy niezwłocznie zawiadomić właściwe władze komunalne, w pierwszym rzędzie ich urzędy sanitarne. W razie ustalenia w odrębie miasta, lub gminy jednej z tych chorób władze administracyjne mają prawo na żądanie władz sanitarnych wzbraniać

wstępu do wszelkich pomieszczeń uznanych za skażone do czasu ich odkażenia, obostrzyć przepisy o meldowaniu mieszkańców zarządzić odosobnienie chorego lub podejrzanego o chorobę oraz osób, które się z chorym stykały, jako roznosicieli zarazków, zarządzić przemusowe oczyszcenie osób, odkażenie, względnie zniszczenie przedmiotów. Władza może we wyjątkowych wypadkach, gdy grozi niezwykle niebezpieczeństwo, zarządzić czasowe ograniczenie miejscowej komunikacji oraz czasowe zabronienie handlu obnośnego, wędrownego, odbywania targów, jarmarków, odpustów, pielgrzymek, widowisk i zgromadzeń publicznych jak i też zamknięcie zakładów handlowych, przemysłowych, szkoł i t. p., oraz ma prawo zarządzenia szczepień ochronnych. Osoby przemusowo odosobnione otrzymują od gminy całkowite utrzymanie, a osoby niezamożne mogą otrzymać od Państwa odszkodowanie; tak samo i prawo do odpowiedniego odszkodowania przysługuje temu, kto poniósł szkody i straty z powodu odkażenia, lub zniszczenia należących do niego przedmiotów.

Lekarzom i innym osobom, zatrudnionym częściowo lub stale przy zwalczaniu chorób zakaźnych, należy się od Państwa w razie utraty przez nich zdolności do zarobkowania wskutek zarażenia się, a w razie śmierci z tej samej przyczyny ich rodzinom, stałe zaopatrzenie w postaci emerytury.

W razie przekroczenia tych przepisów tej ustawy może być kara administracyjna we formie grzywny do zł. 1000, lub aresztu do 3 miesięcy, względnie jednocześnie i karą grzywny i aresztu.

Ustawa o zwalczaniu jaglicy nakłada obowiązek zgłoszenia powiatowej władzy administracyjnej przypadku zachorowania na jaglicę czyli egipskie zapalenie oczu. Osoby chore na jaglicę obowiązane są przez całe trwanie choroby leczyć się w odpowiednich instytutach leczniczych, lub lekarzy tak dalece, że wobec chorych upornych zaniedbujących należyte leczenie może władza zarządzić przymusową izolację i leczenie. Przekroczenie przepisów pociąga za sobą karę grzywny do zł. 500,— względnie aresztu do dni 14.

W przypadku pokąsania człowieka przez zwierzę wściekłe lub nawet podejrzane o wściekliznę, należy wedle **ustawy w sprawie zwalczania wścieklizny u ludzi i zwierząt**, natychmiast donieść lekarzowi powiatowemu. W razie najmniejszego podejrzenia o wściekliznę, osoba pokąsana powinna być natychmiast odesłana do najbliższego zakładu pasteurowskiego celem szczepienia przeciw wściekliźnie. O ile osoba pokąsana jest niezamożną, koszta ponosi gmina. Niezastosowanie się do przepisów karze się w drodze admi-

nistracyjnej grzywną do zł. 1000, lub aresztem do 3 miesięcy, względnie łącznie.

W końcu rozporządzenie w przedmiocie ochrony czystości powietrza w urzędach, biurach, sklepach, magazynach i wszelkich innych lokalach publicznych nakłada na zarząd danych pomieszczeń obowiązek utrzymywania ich w czystości i przestrzegania zasad higjeny, (plucie wzbronione, słomianka lub wycieraczka do obuwia, szatnia, spluwaczka z płynem odkażającym, umywalnia i t. p.)

Poradnie przedślubne i małżeńskie. Dr. Zetka

Od tężyzny umysłowej moralnej i fizycznej poszczególnych jedynostek zeleży przyszłość narodu, jego rozwój, potęga i siła. Jakie jedynostki — taki naród. Dlatego też na całym świecie istnieją związki, stowarzyszenia, które zajmują się naukowem badaniem przyczyn, które wpływają na osłabienie sił w narodzie tak pod względem fizycznym, umysłowem i moralnem. Poza pracą naukową towarzystwa te wszelkimi możliwymi środkami i sposobami wpływają na wzrost moralności wśród społeczeństwa przez uświadomienie o szkodliwych skutkach życia nieetycznego nienormalnego, przez wykłady i odczyty naukowe, wieczory dyskusyjne, wydawnictwa, książki, broszury i t. p. Ponadto towarzystwa te prowadzą poradnie lekarskie, pedagogiczne i prawno-społeczne, które udzielają porad w tych kierunkach. Towarzystwa te nazywają się eugenicznemi. W Polsce istnieje także Polskie Towarzystwo Eugeniczne ze siedzibą we Warszawie i oddziałami, między innymi i w Katowicach. Eugenika za jeden z najważniejszych celów swojej działalności uważa uświadomienie społeczeństwa i wpływanie na racjonalne zawieranie małżeństw w szczególności pod względem zdrowia i higjeny. Naczelną zasadą Towarzystw Eugenicznych jest „*Każdy mężczyzna, który nie jest zupełnie zdrów, powinien w imię odpowiedzialności wobec swej przyszłej żony, dzieci i całego społeczeństwa poddać się przed ślubem badaniom lekarskim, które mogą ściśle ustalić, czy wolno mu stworzyć własną rodzinę, czy też nie powinien tego uczynić*“. *Tak samo zrobić winne i kobiety, mające zamiar wstąpić w związek małżeński.* W tym celu utrzymują Towarzystwa eugeniczne i prowadzą poradnie przedślubne małżeńskie. Pierwsze takie poradnie powstały w Holandji a później w St. Zjednoczonych w końcu na całem świecie.

Sprawa poszła nawet tak daleko, że już w niektórych krajach istnieją przepisy nakładające przymusowy obowiązek poddania się badaniom lekarskim, przedślubnym. Pierwszy taki przepis ustawowy wydała Szwecja w r. 1915 wprowadzając pod dużemi karami zakaz małżeństwa dla chorych wenerycznych, psychicznych i epileptyków. W Szwecji, dzięki wspomniałemu rozwojowi poradni przedślubnych nikt już nie bierze ślubu bez odpowiedniego w tej sprawie zaświadczenia lekarskiego. To samo dzieje się w Norwegji, a w Danji istnieje rozporządzenie na podstawie którego narzeczeni są zobowiązani w dwa tygodnie przed ślubem złożyć w urzędzie gminnym zaświad-

czenie lekarskie o stanie ich zdrowia. Podobne zarządzenia w ostatnich czasach wydane zostały w Czechosłowacji i Turcji. W Polsce ze strony Polskiego Towarzystwa eugenicznego są czynione starania by i u nas zaprowadzić tego rodzaju przepisy. Narazie istnieją tylko poradnie przedślubne i małżeńskie. Zwracamy na nie naszym czytelnikóm jaknajusilniej uwagę i radzimy korzystać z ich rady i pomocy, napewno nikt nie pożałuje, a nie jeden będzie wdzięczny, wszak małżeństwo to rzecz święta, gdzie decydują się losy własne i potomstwa. Każdy uczciwy człowiek, mężczyzna czy kobieta o ile nie czują się zdrowym winien przed tak decydującym krokiem zbadać stan swego zdrowia, w czem idzie mu z pomocą Towarzystwo eugeniczne.

Redakcja nasza, uważając poruszoną sprawę za bardzo doniosłą, udzieli chętnie wskazówek gdzie o poradę udać się można.

Specyfiki farmaceutyczno-lecznicze wytwarzane w kraju. *)

II. Znana powszechnie firma Fabryka preparatów farmaceutycznych Dr. Madaus & Cº we Warszawie wytwarza między innymi preparat Anti-Arterio-Calcin w postaci proszku (w pudełkach około 130 gr.) Zakres działania terapeutycznego preparatu Anti-Arterio-Calcin dzięki zawartości mieszanki rożnorodnych składników, jak krzemionki, ergotyny, jodku barytowego thiosinamina, esencja Crataegi oxyacanthi, wewnętrznej ścianki zwierzęcej tętnicy, jest bardzo szeroki. Przedewszystkiem nadaje się skutecznie przy leczeniu miażdżycy tętnic (zwapnienie) sklerozy, wszelkiego rodzaju schorzeń naczyń krwionośnych, powodujących przez to nieprawidłowy dopływ krwi do najważniejszyah narządów jak mózg, serce, wątroba, nerki, płuca i t. p., dalej przy neurastenji, przemęczeniu, przedwczesnemu starzeniu się. Wedle świadectw lekarskich wszelkie dolegliwości w związku z miażdżycą tętnic, jak obstrukcja, brak apetytu, bóle głowy, miganie przed oczyma, duszność, zostały usunięte dzięki używaniu tego preparatu nawet u ludzi w bardzo podeszłym wieku. Anti-Arterio-Calcin poleca się ludziom wyczerpanym pracą fizyczną, lub umysłową odczuwającym bóle i zawroty głowy, wyczer-

*) Patrz Nr. 6. „Dobro Ludu“ str. 16.

panie nerwowe, brak apetytu, wzmożone napięcie tętna, ataki duszności, dolegliwości pęcherzowe, nerek, oskrzeli, swędzenie całego ciała, w razie nienormalnej przemiany materji i t. p.

Skuteczność kuracji objawia się już po zastosowaniu jednego pudełka.

III. Ta sama firma Dr. Madaus & Co wyrabia Natrunin' ziołowe wino żołądkowe z wyciągu gorzkich ziół wraz z pepsyną. Wino to zawiera takie lecznicze składniki jak: tatarskie ziele (Acorus calamus), który to surowiec dzięki zawartości olejków eterycznych i innych czynników używany jest już dawno jako goryczka dla pobudzania apetytu i czynności żołądka oraz trawienia przy przewlekłych nieżytach żółądkowo-jelitowych, wzdęciach brzucha, schorzeniach wątroby. Artymisis absinthjum posiadającą goryczkę pjołunową, garbnik, olejek eteryczny, sole potasowe, a nadającą się do pobudzania apetytu i przeciwko glistom, wyciąg z Folja Menthae piperitae, kwas izowalczjanowy i olejki eteryczne, które pobudzają czynności gruczołów wydzielinowych, a zwłaszcza trawiennych, szałwię (salva officinalis), jako środek przeciwko biegunkom i nocnym potom, condurango, które dzięki zawartości węglowodanów, garbników, olejków eterycznych, goryczki pobudza wydzieliny żołądka i wpływa kojąco na centralny układ nerwowy.

Dzięki więc tym składnikom a przedewszystkiem tym pepsyny wraz z kwasem solnym, wino żołądkowe Natrunin usuwa zaburzenia trawienne, bóle i zawroty głowy, wzdęcia brzucha, bezsenność, odbijania, wymioty, pobudza apetyt i pokrzepia dzięki zbawiennemu wpływowi na czynności trawienne żołądka i jelit.

Natrunin poleca się przy braku apetytu, nieżytach żołądka i jelit, biegunce, wszelakich niestrawnościach i zaburzeniach trawiennych, nudnościach i wymiotach (zwłaszcza u dzieci) i t. p. Kuracja dzięki miłemu smakowi Natruninu jest przyjemna i bardzo skuteczna.

Chinowe pigułki „Original“ jako wszechstronny wypróbowany środek przeciw wszelkim schorzeniom na tle zaziębienia.

/ Dr. med. Herwich, Katowice /

Już w poprzednim artykule „Dobro Ludu“ omówiłem fakt, że tak zwane zaziębienie nie należy uważać za chorobę jako taką, tylko, że jest ona następstwem zmniejszonej odporności człowieka. Niestety lekceważy się na ogół takie zaziębienie, a dopiero jak wystąpi naprzykład zapalenie płuc, lub ropne zapalenie gardła, lub zapalenie błon mózgowych, lub schorzenia nerek, wtenczas dopiero strach chorego ogarnia, a niestety nie bez słuszności. Zwykle jest już za późno, chorobotwórcze drobnoustroje, które nas przecież stale otaczają, przedostały się w obieg krwi. Mało ludzi stara się na początku zaziębienia bronić się wobec drobnoustrojów zapomocą płukania jamy ustnej, płukania i pędzlowania gardła, lecz już nie

zawsze z powodu opóźnienia z dobrym skutkiem. Wybuchła mianowicie gorączka, jako pierwszy znamienny znak jakiegoś schorzenia z zaziębienia, wtenczas trzeba starać się zapomocą wewnętrznej kuracji usunąć lub zniszczyć szkodliwe drobnoustroje krwi.

Przy tem nie wolno zapominać, iż wszelkie trucizny nie tylko niszczą same drobnoustroje, ale mogą również niszczyć ustroj samego człowieka. Pomiędzy wieloma istniejącymi środkami przeciwko zaziębieniu i jego następstwom wyróżniały się dotychczas jedynie wytwory z kory chinowej z powodu stosunkowo małej szkodliwości, a przedewszytkiem dzięki zawartości chininy. Gdy w roku 1918 umierało setki tysięcy ludzi na grypę, oświadczył prof. Veilchenblau: „leczenie grypy zasadza się tylko na podawaniu chininy“. Inni uczeni jak: prof. Kayser, Reg, Nesner, byli tego samego zdania. Oczywiście, chinina posiada nie tylko właściwości bakterjobójcze, ale ponadto wpływa na przemianę materj- i odporność ustroju ludzkiego. Są to właśnie właściwości, które polecają wprost chininę. Szczególnie przy schorzeniach płucnych, zwłaszcza u dzieci przy gruźlicy, przy malarji poznaje lekarz wysoką wartość tego leku.

Indy.sko-Holenderska wytwórnia chininy na Jawie „N. N. Bandoengsch e Chininefabriek“ sprzedaje od niedawna bardzo zdatny preparat chinowy w postaci pigułek pod nazwą „Original“. Wyrób ten wyróżnia się mianowicie przez to, że jest w stanie luźnym, łatwo rozpuszczalnym, z cienką powłoką cukru mlecznego, przez co unika się wstrętnego gorzkiego smaku i podrażnień śluzówki żołądka wywołujących zwykle nieprzyjemne wymioty.

Chinina rozpuszcza się natychmiast i przechodzi do krwiobiegu. Każda pigułka „Original“ zawiera 0,50 gr. siarczanu specjalnej chininy i używa się przeciętnie przy zaziębieniach 2—3 razy dziennie po jednej pigułce, przy poważniejszych zachorowaniach 3 razy po 2—3 pigułek „Original“ jest opatentowane i w Polsce zarejestrowane, w Urzędzie Zdrowia Publicznego przy Minist. Spraw Wewn. a można je kupić w każoej aptece po 2,50 ol.

Panom lekarzom wysyła w celu dokonania doświadczeń leczniczych, bezpłatnie próbki pigułek „Original“ wytwórnia przez swego generalnego zastępcę na Polskę p. Rymowicz, Warszawa, ul. marsz. Focha 8. Ja osobiście zwracam na to uwagę iż „Original“ przewyższa daleko podobne preparaty, wyrabiane sztucznie, ponieważ jest naturalnym wyciągiem kory chinowej. Przed 300 latami wprowadzono korę chinową w europejski zasób lecznictwa i zawsze przy wielu chorobach okazała się wysoka wszechstronna wartość tego środka. Dopiero w ostatnim czasie pod wpywem tysięcy nowych

Ze względu na własną korzyść
powinien każdy abonent miesięcznika naszego starać się o

r e g u l a r n e zapłacenie prenumeraty miesięcznej

aby nie utracić praw do premji ulgowych związanych z abonamentem miesięcznika „Dobro Ludu“! Prosimy o przygotowanie małej tej kwoty, aby ją wpłacić inkasentowi lub przekazać na nasze konto czekowe P.K.O. Nr. 307 802 w Katowicach

Kto pozostaje wiernym czasopismu naszemu czyni mądrze i przezornie

krzykliwie reklamowanych środków chemicznych opatentowanych, zapomniano o owym cudownym leku.

Oprócz stosowania pigułek „Original“ przy grypie, polecam używać je jeszcze przy zapaleniu gardła (angina), kaszlu, bólu głowy, biciu serca, rwaniu w kościach, schorzeniach wątroby, rozwolnieniu, zwłaszcza dyzenterji, oprócz tego polecam przy niedokrwistości i braku apetytu, w maleńkich dawkach, mianowicie 1 pigułka podczas 24 godz. Jednem słowem, pigułki chinowe „Original“ są lekiem godnym polecenia, bo dają się zużytkować wszechstronnie.

Od wydawnictwa

Wydawnictwo »Dobro Ludu« wypłaciło koszta leczenia (lekarza i lekarstwa) z powodu nieszczęśliwych wypadków następującym abonentom:

p. Ignacemu Dolikowi, kołodziejowi w Sosnowcu ul, 1. Maja 24.
p. Janowi Szymie, kupcowi w Bielszowicach, ul. Główna 62.
p. Wiktorji Gryska, mistrzyni krawieckiej, Król.=Huta, ulica Mielęckiego 25.

Zaś z powodu choroby:

25. Pyrski Wilhelm, mistrz piekarski, Katowice II, Katowicka 6.
26. Krall Anna, krawczyni, Król=Huta, ul. Mielęckiego 28.
27. Kroll Paweł, wulkanizator, Siemianowice, ul. Szeflera 15.
28. Michalska Marja, Siemianowice, ul Parkowa 16.
29. Antończyk Wilhelm, mistrz krawiecki, Jastrzębie=Gór., p. Ryb.
30. Burzan Rudolf, mistrz kowalski, Dąbrówka=Wiel., 3=go Maja 161
31. Kopka Anna, mężatka Lipiny, ul. Król. Hucka 5.
32. Danisz Ludwik, mistrz fryzjerski, Katowice II, ul. Markiefki 25.
33. Barth Franciszek, urzędnik Katowice I, 3=go Maja 11, tylni dom
34. Drobny Barbara, mężatka Król= Huta, ul. Kopernika 2.
35. Kalus Agnieszka, mężatka, Król.=Huta, ul. Hajducka 4.
36. Wyleżałek Marta, krawczyni, Król. Huta, Ligota=Górnicza 36
37. Polok Augustyn, mistrz siodlarski, Orzesze, Rynek 62.

Do abonentów naszych.

Przypuszczamy iż abonenci miesięcznika naszego, którzy już większe kwoty tytułem premji ulgowych wypłacone otrzymali, wyrażą chętnie zadowolenie Ich pismem uznania do redakcji naszej. Od czasu do czasu ogłosimy w miesięczniku naszym te pisma celem zjednywania dalszych abonentów. Czem więcej pism uznania otrzymamy, tem łatwiejsza będzie akwizycja dla przedstawicieli naszych. Wyrażamy nadzieję naszą, że każdy abonent popierać nas będzie w ten właściwy sposób.

Dotyczy liczby zaświadczenia upoważniającego do premji ulgowych.

Celem ułatwienia czynności prosimy przy wpłatach i wszelkich pismach do redakcji naszej o podanie liczby zaświadczenia. W ten sposób umożliwia się rychlejsze załatwienie spraw.

Nr. 7 November 1931 Jahrg. 1

DOBRO LUDU

(VOLKSWOHL)

Monatsschrift
:: für Volks- ::
Gesündung

KATOWICE
Plac Wolności 9

Verlag: Spółka Wydawnicza „Dobro Ludu“ sądownie rejestrowana, Sąd Grodzki Katowice IV. R. H. A. 2675/do 1.

Druck: Drukarnia Max Rölle, sp. z ogr. por., Mysłowice, ul. Pszczyńska 9.
Verantwortlich für den Inseratenteil: Dr. Kwaśnik, Katowice pl. Wolności 9 I.

Dobro Ludu

(Volkswohl)

Monatsschrift für Volksgesundung

Verantwortlicher Schriftleiter: Dr. chem. Kwaśnik, Katowice, Plac Wolności 9

Redaktion und Administration: Katowice, plac Wolności 9 I. Etge., Tel. 31-41. Konto: P. K. O. Katowice, Nr. 307 802 — Bezugspreise: Ausgabe „A“ vierteljährlich mit Versand 2,— zł. / Einzelnummer 80 gr. / Ausgabe „B“ 5,— zł. monatlich.

Nr. 7 **Katowice / November 1931** **Jahrg. 1**

Bemerkung: **Im Monatsheft Nr. 6 sind infolge eines Druck-** [redacted] **fehlers die Beträge für ärztliches Honorarium Zł 5,— und Zł 3,— irrtümlich eingesetzt worden. Bindend sind nur 80 % von der Arztrechnung.** **Die Redaktion.**

Nachrichten des Verlages.

W i c h t i g !

Als wir mit der Herausgabe der Monatsschrift „**Dobro Ludu**“ begannen, wußten wir, daß wir gut daran taten. Wir ließen uns nicht dadurch beirren, daß heute eine allgemeine Wirtschaftsnot vorherrscht, sondern im Gegenteil, wir gingen von dem Grundsatze aus, daß heute gerade, mehr denn je, H i l f e in der N o t , Hilfe in K r a n k h e i t , am Platze sei.

Da nun unsere Zeitschrift von Tag zu Tag immer mehr Anhänger und Leser sich erwirbt, bemühen wir uns heute, auf klare Art und Weise unsere **Bedingungen** darzulegen, zumal in der letzten Zeit vereinzelte Fälle vorkamen, in denen die Darstellungen unserer Vertreter mißdeutet bezw. nicht verstanden worden sind.

Um **Abonnent** der Monatsschrift „D o b r o L u d u“ zu werden, ist die erste Bedingung, die **Deklaration** (Deklaracja) **auszufüllen** und zu **unterschreiben.** Bevor man jedoch unterschreibt, muß man von dem Agenten bezw. Vertreter verlangen, daß er sich ausweisen (legitimieren) solle, damit man sich überzeugen kann, ob der Betreffende auch wirklich zur Abonnementsannahme berechtigt sei. Jeder solcher Ausweis muß außer der Fotografie den Stempel des Verlages und die Unterschrift eines der Mitglieder der Verwaltung enthalten; ebenso ist in diesem Ausweis ausdrücklich angegeben, welche Rechte der Vertreter besitzt. Nach Durchlesen des Ausweises möge jeder zukünftige Abonnent des „Dobro Ludu“, bevor er die »Deklaracja« ausfüllt, erst einmal die Bedingungen des Abonnements durchlesen, die zu diesem Zweck mit der Deklaration verbunden sind. Falls jedoch die Bedingungen dem Leser nicht klar sind, muß er den Vertreter veranlassen, nähere Auskünfte zu geben. Jedoch

erklären wir ausdrücklich, daß nur diejenigen Bedingungen verbindlich sind, **die im Texte der Deklaration gedruckt sind.** Sämtliche anderen **mündlichen** Versprechungen des Vertreters, die nicht im Einklang mit dem Text der Deklaration stehen, sind natürlich wertlos. Noch einmal also machen wir darauf aufmerksam, daß vor der schriftlichen Niederlegung des Abonnements man sich mit den allgemeinen Bedingungen bekannt machen muß, da am Kopfe der Deklaration ausdrücklich in polnischer Sprache vermerkt ist: **„Habe die Bedingungen gelesen und bin mit ihnen einverstanden".** Lieber also vor der Unterschrift die Bedingungen ein parmal durchlesen, nötigenfalls sich noch einmal an den Verlag schriftlich oder mündlich um Aufklärung wenden, als sich nachher der Gefahr des Mißverständnisses auszusetzen, da der Verlag die Entschuldigung, daß man die Bedingungen nicht kenne, nicht gelten lassen kann.

Nach eingehender Inkenntnisnahme der Bedingungen, soll man die Deklaration ausfüllen und zwar deutlich, verständlich, genau und **wahrheitsgemäß.** Die Fragen in der Deklaration müssen genau beantwortet werden, zumal diejenigen über Krankheiten. Es geht also nicht an, etwas zu verheimlichen, da ja sonst der Abonnent jegliche Berechtigung auf Rückerstattung der Kosten verliert. Unser Verlag beruht eben im Prinzip auf dem Abonnenten und nicht auf einer Versicherung; und gerade deshalb müssen alle Fragen betreffs Krankheiten genau und wahrheitsgemäß beantwortet werden. Nach Ausfüllung der Deklaration muß mit dem vollen Namen unterschrieben werden. Dem Vertreter ist nur diejenige Summe auszuhändigen, zu deren Einziehung er berechtigt ist. Grundsätzlich geben wir unseren Vertretern die Vollmacht zur Einziehung einer Anzahlung (Einschreibegebühr) in der Höhe von 5,— Złoty. Bei der Anzahlung bitte immer zu prüfen, ob der Vertreter dazu bevollmächtigt ist. Jeder Vertreter **muß** außer der oben erwähnten Legitimation einen speziellen Berechtigungsschein zur Einziehung der Anzahlung besitzen.

Durch Unterschreiben der Deklaration zur Aufnahme in den Abonnentenkreis ist jeder mit seinem Antrag bis zum Ablauf von 6 Wochen gebunden.

Ueber die Annahme des Abonnements mit der Berechtigung zur Rückerstattung der Kosten entscheidet die Verwaltung des Verlages, die, ohne Angabe der Gründe, ablehnen kann; falls die Angaben in der Deklaration der Wahrheit entsprachen, wird die Anzahlung in voller Höhe zurückerstattet.

Bei Annahme der Deklaration schickt der Verlag dem Abonnenten die laufende Monatsschrift zu und gleichzeitig den Rückerstattung-Berech-

tigungsschein (Upoważnienie do korzystania z ulgowych premji), nach dessen Empfang unverzüglich die fehlende Summe mittels des beigelegten Postscheckabschnittes einzuschicken ist. Wird das erste Abonnement nicht bezahlt, so kann der Verlag seinen speziellen Kassierer hinsenden. Dann wird ein Zuschlag von 50 Groschen erhoben.

Abonnent des „Dobro Ludu“ kann jede Person sein, die am Tage der Unterschreibung der Deklaration gesund und nicht krüpplich ist und das 65. Lebensjahr nicht überschritten hat.

Die Höhe der Anzahlung beträgt 5,— Zł. Die Höhe der einmaligen Ausstellung des Berechtigungsscheines beträgt 2,50 Zł.

Die Höhe bes Abonnements beträgt monatlich für Männer 5,— Zł, für Frauen 5,50 Zł mit folgenden Aufschlägen:

Männer	im Alter von	55—60	Jahren	zahlen	1,50 Zł	zu
„	„ „ „	60 - 65	„	„	2,50	„ „
Frauen	„ „ „	55—60	„	„	2,50	„ „
„	„ „ „	60—65	„	„	3,—	„ „

Also man zahlt die Einschreibung in Form einer Anzahlung bei der Unterschreibung der Deklaration, das erste Abonnement und die Kosten des Berechtigungsscheines nach Empfang dieses Scheines. Die folgenden Abonnementszahlungen zahlt man spätestens bis zum 15. eines jeden Monats. Während man die Einschreibegebühr dem Vertreter entrichtet, werden alle anderen Zahlungen **unmittelbar an den Verlag gesandt,** sei es durch **Postscheck (P. K. O.),** sei es durch **besonders** bevollmächtigte Kassierer.

Bei unpünktlichem Bezahlen erhebt der Verlag einen Zuschlag von 50 Groschen; das Abonnement muß also regelmäßig eingezahlt werden. Verzögerung der Bezahlung zieht die Ungültigkeitserklärung des Berechtigungsscheines nach sich, und zwar ohne vorherige Benachrichtigung von seiten des Verlages. Will dann später der Abonnent das Recht zur Kosten-Rückerstattung wiedergewinnen, so muß er das Abonnement des „Dobro Ludu“ erneuern und wird als **neuer Abonnent** registriert.

Abbestellt werden kann die Zeitschrift nur einen Monat vor Ende eines jeden Quartals; gültig ist die Abbestellung nur durch einen an den Verlag gesandten eingeschriebenen Brief, andernfalls verlängert sich das Abonnement stillschweigend von Quartal zu Quartal.

Außer Abbestellung endet das Abonnement durch Tod, Verzug ins Ausland, Zahlungsrückstand, Tätigkeit zum Nachteile des Verlages und vor allem dann, wenn der Abonnent bei der Ausstellung und Unterschreibung der Deklaration falsche Angaben gemacht hat, z. B. vorangegangene oder bestehende Krankheiten verschwiegen hat.

Jeder Abonnent kann aus dem Berechtigungsschein nur für sich persönlich Vorteile ziehen, kann also nicht auf dritte Personen übertragen werden.

Das Recht zur Rückerstattung beginnt nach Einzahlung der Einschreibegebühr und des ersten Monatsabonnements mit dem Datum, das auf dem Berechtigungsschein vermerkt ist und zwar nach einer sogenannten

Wartezeit. Um Anspruch auf Beihilfe erheben zu können, muß man Abonnent sein, mindestens:

a) bei inneren Krankheiten — 3 Monate
b) bei kleinen chirurgischen Eingriffen — 6 Monate
c) bei Zahnkrankheiten — 6 Monate
d) bei Einsetzen von Zähnen — 24 Monate
e) bei Abonnenten über dem 55. Lebensjahr bei a) und b) 3 Monate länger
f) bei Behandlung im Krankenhaus — 6 Monate
g) bei Geburten und Frauenkrankheiten — 8 Monate
h) bei Hautkrankheiten — 6 Monate
i) bei Geschlechtskrankheiten — 12 Monate
j) bei Todesfällen — 12 Monate
k) bei unverschuldeten Unglücksfällen fällt die Wartezeit weg.

Die Berechtigung dauert nur solange, wie man abonniert.

Was die Beihilfen von seiten des Verlages anbetrifft, so herrscht der Grundsatz, daß **im Laufe 1 Jahres die Beihilfe nicht 200 % der gezahlten Abonnements-Beiträge überschreiten kann.**

Unser Verlag gewährt also folgende Vergünstigungsprämien, falls die Erkrankung während der Abonnementszeit eintritt:

1. **Aerztliche Hilfe,**
2. **Zahnersatz,**
3. **Krankenhausbehandlung.**
4. **Operationen,**
5. **Wochenbettbeihilfe,**
6. **Arzneimittel,**
7. **Sterbegelder,**
8. **Gesundheitsprämien.**

Was Kinderkrankheiten anbetrifft, so ist unser Verlag bemüht, daß unsere Abonnenten im Laufe der Zeit gleichfalls unsere Beihilfen in Anspruch nehmen können.

Ad. 1. Aerztliche Hilfe kann unser Abonnent nach freier Wahl bei jedem approbierten Arzt innerhalb der Grenzen der polnischen Republik in Anspruch nehmen.

Der Verlag ersetzt die wirklich entstandenen Kosten beim Arzt in Höhe von 80 % des ärztlichen Mindesttarifes. Der Abonnent soll innerhalb einer Woche dem Verlage die Rechnung von Arzt und Apotheke vorlegen.

Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden, daß die mit dem Bezuge dieser Zeitschrift verbundenen

Prämien durch pünktliche Bezahlung

der Monatsbeiträge immer in Kraft sind. — Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatsschrift stets bereit wenn der Bote kommt, oder senden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802

Bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — Dann handeln Sie klug!

Ad. 2. Bei Zahnkrankheiten ersetzt der Verlag nach einer Wartezeit von 6 Monaten, im Laufe eines Jahres 80 % des Mindesttarifes, höchstens jedoch 50,— Zł, bei Zahnersatz nach einer Wartezeit von 24 Monaten 80 % des Mindesttarifes, höchstens jedoch 100,— Zł.

Ad. 3. Krankenhausbehandlung ersetzt der Verlag nur dann, wenn die Ueberweisung durch den behandelnden Arzt aus medizinischen Gründen angeordnet wurde und nicht etwa der besseren Pflegung wegen, und zwar in Höhe von 75 % des Mindesttarifes für öffentliche Krankenhäuser am Wohnort des Kranken, jedoch für Behandlung und Aufenthalt im Krankenhaus höchstens 7,50 Zł täglich. Der Verlag ersetzt keinesfalls den Aufenthalt in Kur- und Badeorten, Sanatorien, Gebäranstalten, Pflegeanstalten usw.

Ad. 4. Bei Operationen ersetzt der Verlag 75 % der Kosten für die Operation laut Mindesttarif bis zur Höhe von 300,— Zł, für Heilung und Aufenthalt im Krankenhaus bis zur Höhe von 6,— Zł täglich.

Ad. 5. Wochenbettbeihilfe gewährt der Verlag

nach 8 monatigem Abonnement	in Höhe von	50,— Zł
„ 12 „	„ „ „ „	60,— „
„ 24 „	„ „ „ „	75,— „
„ 36 „	„ „ „ „	100,— „

Ad. 6. Arzneimittel ersetzt der Verlag nur auf Rezept eines approbierten Arztes von 50—100 % der Apothekerrechnung.

Für durch den Arzt verordnete Brillen ersetzt der Verlag 10,— Zł, für verordnete Bruchbänder 20,— Zł.

Der Verlag berücksichtigt nicht die Kosten für Stärkungsmittel, Weine, Mineralwässer, Protesen, Gummistrümpfe, Gummibandagen, Orthopedische Korsetts, Irigatoren, Inhalatoren usw.

Für kleine Heilmittel, wie Massage, Elektrisieren, Röntgen, ersetzt der Verlag im Laufe eines Jahres höchstens 75,— Zł.

Ad. 7. Begräbnisgelder betragen:

bei 12 monatigem Abonnement	200,— Zł
„ 36 „ „	300,— „
„ 60 „ „	400,— „

Personen, die am Tage des Abonnementsbeginns das 60. Lebensjahr beendet haben, sind nicht berechtigt zur Rückerstattung der Begräbniskosten. Erfolgt der Tod durch einen unverschuldeten Unfall, und zwar innerhalb von 30 Tagen nach diesem, so wird das Begräbnisgeld in

doppelter Höhe

ausgezahlt. Dagegen zahlt der Verlag nicht bei Tod infolge kriegerischer Ereignisse und Selbstmord, es sei denn, daß dieser in geistiger Umnachtung verübt wurde. Die Angehörigen müssen zwecks Auszahlung spätestens innerhalb von 14 Tagen den Verlag benachrichtigen und die amtliche Sterbeurkunde vorlegen, etl. die Bescheinigung des Arztes, falls ärztliche Hilfe in Anspruch genommen wurde.

Ad. 8. Die Gesundheitsprämien werden diejenigen Abonnenten erhalten, die regelmäßig das Abonnement gezahlt haben und die Ver-

günstigungsprämien im Laufe von 12 Monat.n nie in Anspruch genommen haben. Gleichfalls kann diesen Abonnenten der Verlag eine Beihilfe bei Krankheiten derer Kinder zuerkennen.

Das Anrecht auf Sterbegeld verjährt nach Ablauf von 5 Jahren, gerechnet vom Ende des Kalenderjahres, in welchem das Recht auf Beihilfe vorhanden war.

Der Verlag erteilt keine Vergünstigungsprämien denjenigen Kranken, die die Krankheit oder deren Folgen absichtlich hervorriefen, sei es durch Trunkenheit, Schlägerei usw., ebenso zahlt der Verlag nicht Geisteskranken und Nervenkranken. Ebenso schließen aus alle Verletzungen und Erkrankungen infolge Unfall durch Fahrt mit Flugzeug, Auto, Motorrad, Fahrrad, sowie Teilnahme an sportlichen Veranstaltungen, Training usw. Schmerzen, verbunden mit der Schwangerschaft oder Wochenbett, sowie vorzeitige und verspätete Geburten mit ihren Folgen, selbst wenn sie durch Unfall hervorgerufen, berechtigen nicht zu Beihilfen.

Falls der Abonnent teilnimmt an Ausständen oder im Kriege, dann ruhen für diese Zeit die Verbindlichkeiten des Verlages. Die Berechtigung zu den Vergünstigungsprämien erlischt mit dem Ende der 26. Woche seit Beginn der Krankheit.

Sowie der Abonnent 14 Tage nach Ablauf der Krankheit die Rechnung nicht vorlegt, verfällt das Anrecht auf Beihilfe. In der Bescheinigung des Arztes muß enthalten sein: **Name und Vorname des Kranken, Bezeichnung der Krankheit, Beginn und Ende der Krankheit, Datum der Konsultationen bezw. Visiten, Honorarium und Unterschrift des Arztes.**

Die Auszahlung der Beihilfe erfolgt per Post oder persönlich bei Vorlegung des Berechtigungsscheines für die Vergünstigungsprämien, wobei der Verlag nicht verpflichtet ist zur Prüfung der Legitimation der Person, die den Berechtigungsschein vorzeigt. In sämtlichen Streitfällen ist das Gericht in Katowice zuständig.

Der besseren Orientierung halber wiederholen wir noch einmal das Verzeichnis unserer Beihilfen für unsere Abonnenten:

1. Aerztliche Beihilfe laut Mindesttarif 80%
2. Zahnbehandlung laut Mindesttarif 80%
   „ „ „ i. Laufe 1 Jahres höchst „ 50,—
   Zahnersatz „ „ 80%
   „ „ „ im Laufe 1 Jahres „ „ 100,—

3. Krankenhausbehandlung mit Verpflegung täglich . . . Zl 7,50

4. Operationskosten laut Mindesttarif . . . . . . 75 %
 „ „ „ höchstens jährlich . . „ 300,—
 „ mit gleichzeitiger Behandl. im Spital tägl „ 6,—

5. Wochenbeihilfe bei 8 monatigem Abonnement „ 50,—
 „ „ 12 „ „ „ 60,—
 „ „ 24 „ „ „ 75,—
 „ „ 36 „ „ „ 100,—

6. Arzneimittel . . . . 50—100%
 Brillen . . . . Zl 10,—
 Bruchbänder . . . . „ 20,—
 Kleine Heilmittel (Röntgen, Elektrisierung, Massage)
 im Laufe 1 Jahres „ 75,—

7. Begräbniskosten nach 12 Monaten Abonnement „ 200,—
 „ „ 36 „ „ „ 300,—
 „ „ 60 „ „ „ 400,—

„Dobro Ludu" (Volkswohl)

[redacted] garantiert **Wohlstand.**

Viele Zeitungen und Bücher über Volksheilkunde sind bekannt dadurch, daß sie zwar ohne Zweifel sehr gute und wertvolle Anweisung geben, aber meistens in einem allzugelehrten Stile gehalten sind, sodaß die Aufsätze von nicht studierten Laien wenig oder gar nicht verstanden werden. Mit der Herausgabe des **„Dobro Ludu" (Volkswohl)** trachten wir danach, eine Monatsschrift zu verfassen, die von **Jedermann verstanden wird.** Aus der Zeitung soll jeder Abonnent verschiedene volkstümliche Weisen kennen lernen, wie man vielen Krankheiten vorbeugen kann.

Die Abonnenten des »DOBRO LUDU« werden sich eines gesunden Wohlseins erfreuen, und der Name der Monatsschrift wird gerechtfertigt sein, nämlich

„DOBRO LUDU gleich VOLKSWOHL"

Die **Zeitschrift „Dobro Ludu"** wird in zwei Ausgaben geteilt: die Ausgabe A, die nur quartalsweise zum Preise von 2,— zł oder einzeln zum Preise von 0,80 zł bezogen werden kann, und eine Ausgabe B, die nur monatlich bezogen werden kann und mit einem Anrecht auf Beihilfe verbunden ist, zu deren Erlangung

folgende Formalitäten

zu erledigen sind:

1. Jeder Besteller der Zeitung Ausgabe B muß gewissenhaft das hierfür vorgeschriebene Formular ausfüllen.
2. Ueber die Annahme des Abonnements der Ausgabe B entscheidet unwiderruflich der Verlag

3. Jeder Abonnent der Ausgabe B muß die Monatsquittungen sorgfältig aufbewahren
4. Das Anrecht auf Beihilfe beginnt mit dem Tage des Datums auf dem Berechtigungsschein (Zaświadczenie upoważniające do korzystania z ulgowych premji)
5. Das Anrecht verfällt nach 26-wöchiger Krankheitsdauer.

Monatspreis der Ausgabe B beträgt 5,— Zł.

ein Aufschlag	von	1,50	zl.	bei	Männern	im	55. — 60. Lebensjahr
„	„	2,50	„	„	„	„	61. — 65. „
„	„	2,50	„	„	Frauen	„	55. — 60. „
„	„	3,—	„	„	„	„	61. — 65. „
„	„	0,50	„	„	„	unterm	55. Lebensjahr

Die einmalige Einschreibegebühr beträgt 5,— zł

Die einmaligen Gebühren für die Ausfertigung des Berechtigungsscheines (Upoważnienie do korzystania z ulgowych premji) betragen 2,50 złoty.

Der Kefir.

von Dr. chem. Kwaśnik.

Seine Herstellung im Haushalt,
seine Bedeutung als Nahrungsmittel und als Heilmittel.

Fortsetzung aus Heft 4, 5 und 6.

Die Herstellung des Kefirs im Haushalt.

Die Kefirpilze werden bei Zimmertemperatur mit der siebenfachen Menge ungekochter Milch übergossen Man läßt die Flüssigkeit 24 Stunden stehen, schüttelt sie aber von Zeit zu Zeit um. Die Gärmilch wird dann mit frischer Milch im Verhältnis von 1 zu 2 vermengt, die Mischung in Flaschen gefüllt und mehrfach umgeschüttelt Bei dieser Art der Zubereitung läßt man die Kefirmilch wenigstens zwei Tage in den Flaschen lagern.

Die kaukasischen Bergvölker bedienen sich an Stelle der Flaschen eines Burdjuks, d. h. eines Schlauches aus Ziegenhaut, wie auch Mohammed (s. Allgemeines) seinen Gläubigen den Trunk aus einem Ziegenhautschlauche geboten hat. Man unterscheidet danach auch Flaschenkefir und Burdjukkefir.

Wie hat man die Kefirkörner zu behandeln, wenn man sie längere Zeit hindurch zur Kefirbereitung verwenden will?

Dieselben Kefirkörner können monatelang immer wieder von neuem zur Herstellung des Kefirgetränkes verwendet werden, doch ist dies nur möglich, wenn man sie nach jedemmaligen Gebrauch sorgfältig reinigt und von Zeit zu Zeit entsäuert. Wie man dabei zu verfahren hat, will ich hier mitteilen.

Die nach dem Durchgießen der Gärmilch in dem Haarsieb oder Seihtuch zurückgebliebenen Kefirkörner werden mit dem Sieb oder Seihtuch in ein Gefäß gegeben, das mit reinem, 25° C. warmen Wasser gefüllt ist, und solange im Wasser gelassen, bis die Körner von allen Milchresten befreit sind.

Das Entsäuern der Pilze, das für den fünf- oder sechsmaligem Gebrauch der Körner geschehen muß, wird in der Weise bewirkt, daß man das Sieb mit den in der angegebenen Weise gewaschenen Pilzen 10—15 Minuten lang in einer schwachen Sodalösung stehen läßt und es darin hin und wieder schwenkt. Nachdem man die Pilze aus der Lösung genommen hat, spült man sie mit reinem kalten Wasser ab.

Bei dem Gärungsvorgang bilden sich neue Kefirpilze, während die alten absterben. Die abgestorbenen Pilze treten beim Waschen an die Oberfläche, sie sind weich und schmierig und können nicht weiter verwendet werden.

Die Bedeutung des Kefirs als Nahrungs- und Heilmittel.

Die chemische Analyse hat ergeben, das die Bestandteile des Kefirs folgende sind: 2½—3 % Cäsein, 0,4—0,7 % Pepton, 1,2—3,8 % Zukker. 0,3—1,5 % Alkohol und 0,9—1,5 % Milchsäure. Diese Zusammensetzung, namentlich aber der schon im ersten Abschnitt erwähnte Umstand, daß ein großer Teil des Käsestoffes der Milch durch die Gärung infolge der Tätigkeit der Kefirpilze in leichtverdauliches Propeton umgewandelt wird, macht den Kefir zu einem der besten Nahrungsmittel für Kranke und Gesunde.

Bei Magen- und Darmkrankheiten, bei chronischem Lungenleiden, bei krankhafter Magerkeit, Blutarmut, Bleichsucht und Skrofulose, überhaupt bei Schwächezuständen und Blutverlusten jeder Art hat sich der Kefir als ein Heilmittel von hervorragender Wirksamkeit bewährt.

Von eminenter Bedeutung ist Kefir bei Behandlung von Nierenentzündung und Leberleiden, einesteils weil Kefir diese Organe entlastet, anderteils wirkt Kefir harntreibend, ohne die Nierenepithelien zu reizen.

Man kann deshalb den Genuß des Kefirgetränkes Kranken wie Gesunden nicht warm genug empfehlen. Da er angenehm schmeckt, wird er auch von den meisten gern getrunken, was seinen Wert noch erhöht.

Zum Schluß soll noch eine Anleitung gegeben werden, wie eine Kefirkur zweckmäßig durchzuführen ist.

Anleitung zur Durchführung einer Kefirkur.

Eine Kefirkur ist nicht nur denen zu empfehlen, die an einer der im vorhergehenden Abschnitt angegebenen Krankheiten leiden, sondern auch als Vorbeugungsmittel gegen Krankheit allen, die sich noch vollständig gesund fühlen.

Während der Durchführung einer Kefirkur führe man eine streng geregelte natürliche Lebensweise. Es hat sich als zweckmäßig erwiesen, die Dauer einer Kefirkur auf einen Zeitraum von 5—6 Wochen zu bemessen. In den ersten Tagen der Kur trinke man täglich etwa einen Liter Kefir, in der folgenden Zeit erhöhe man die täglich zu genießende Menge allmählich auf 2—3 Liter und gehe in den letzten Tagen wieder auf das Anfangsquantum herab

Die tägliche Menge verteile man auf drei Tageszeiten; den ersten Teil nehme man früh nüchtern, den zweiten 2 Stunden vor dem Mittagessen und den dritten 3—4 Stunden nach dem Mittagessen

Am besten eignet sich der eintägige Kefir zu einer Kur.

Traubenkuren.

Dr. chem. Kwaśnik

Ähnlich wie die Frühjahrskuren, deren Hauptwert bekanntlich in einer, oft zweckmäßigen Anregung der Darmtätigkeit und einer Umstellung der Kost liegt, erfreuen sich die Traubenkuren, besonders in den Weingegenden einer großen Beliebtheit.

Weintrauben sind wie alles Obst, reich an den von der Ernährungswissenschaft in neuester Zeit als besonders wichtig angesehenen Vitaminen. Die Traube enthält ferner reichlich Zucker und einer Anzahl mineralischer Bestandteile. Werden Trauben, wie zu Kurzwecken, in großer Menge — man verzehrt kurgemäß 1½, 2—3 kg pro Tag — genossen, so üben sie zunächst einen, die Darmtätigkeit beschleunigenden Einfluß aus, zumal wenn sie mit Kernern und Schalen verzehrt werden. Letzteres verbietet sich bei Personen, die an Magen- oder Darmkrankheiten leiden, ganz von selbst Daher sollte jeder, der sich einer Traubenkur unterziehen will, vorher seinen Arzt um Rat fragen.

Bisweilen aber kann auch sonst die Traubenkur durch starke Inanspruchnahme der Kauwerkzeuge zu Erkrankungen des Mundes oder des Zahnfleisches führen Dem läßt sich mit nahezu gleichem Erfolge durch Genuß von ausgepreßtem Traubensaft vorbeugen Durch ihren hohen Zuckergehalt und das insbesondere durch die leichte Quellbarkeit der Traube im Magen hervorgerufene Sättigungsgefühl eignen sich Traubenkuren auch für Zwecke der Entfettung, zumal dann, wenn die übrige Ernährung dabei stark eingeschränkt wird Geschieht dies nicht, sondern werden Trauben in großer Menge neben einer nahrhaften Kost genossen, so kön-

nen sie umgekehrt eine zweckmäßige Unterstützung einer Mastkur darstellen. Man hat vielfach behauptet, daß man zur Durchführung einer Traubenkur in eine Weingegend reisen müsse Das ist durchaus nicht nötig, wenngleich auch, wie bei jeder Art Kur, der Einfluß der Landschaft, das Losreißen vom Beruf und den Sorgen des Alltags eine willkommene Unterstützung für den Kurerfolg bieten kann. Bedingung für eine Traubenkur ist einzig und allein, daß die Trauben reif und in einem guten Zustande, der natürlich von der raschen Transportmöglichkeit abhängig ist, genossen werden In keinem Falle unterlasse man, die Trauben gründlich, am besten mehrmals, vor dem Genusse zu waschen.

Was man von Medikamenten wissen sollte.

Die Verordnung eines Medikaments stellt vielfach eine wichtige Maßnahme im Heilplane des Arztes dar. Je nach der Anwendung unterscheidet man Medikamente zum äußeren und inneren Gebrauch. Die ersteren werden von der Apotheke in Gefäßen mit roten Etiketten abgegeben, während die letzteren weiße Etiketts aufweisen. Bei Flüssigkeiten kann man den Zweck auch an der Form der Gläser erkennen. Für inneren Gebrauch sind die Gläser glatt, während für äußere Anwendung nur sechseckige Gläser in Gebrauch genommen werden dürfen, bei denen drei Flächen gerippt und drei Flächen glatt sind. Achtet man auf diese Unterscheidungsmerkmale, so dürfte manche unliebsame und teilweise gefährliche Verwechslung von inneren und äußeren Arzneien verhütet werden.

Arzneistoffe, die für die Hand des Arztes bestimmt sind, sollten unberührt, also wohl verpackt letzterem übergeben werden. Für den Heilerfolg von ausschlaggebender Bedeutung ist die richtige und genaue Anwendung des Medikaments. Die vom Apotheker auf dem Arzneiglas angebrachte Gebrauchsanweisung ist genau einzuhalten. Bei der Herstellung von Lösungen zu Spülungen und zu Umschlägen ist das richtige Mischungsverhältnis einzuhalten, damit keine Schädigungen eintreten können. Bei Medikamenten für inneren Gebrauch ist zu beachten, ob vor oder nach dem Essen die Einnahme erfolgen soll, ferner ist die vorgeschriebene Menge genau einzunehmen. Nie sollte man versuchen, eine raschere Heilung durch größere Mengen erzielen zu wollen. Nur zu oft läuft man Gefahr, üble Wirkungen davonzutragen Bei der Einnahme von Medikamenten sollte man also peinlichste Ordnung walten lassen.

Für den inneren Gebrauch finden Arzneistoffe in Form von Flüssigkeiten, Tabletten, Pillen und als Pulver Anwendung. Bei Flüssigkeiten kann der gelegentlich schlechte Geschmack verdeckt werden, indem man nach der Einnahme ein Stückchen Zucker, ein Pfefferminzplätzchen oder ein Stückchen Schokolade einnimmt oder irgendeine Flüssigkeit, Kaffee Limonade, Bier usw. nachtrinkt. Tropfen können leicht auf Zucker oder Pfefferminzplättchen eingenommen werden Pillen und Tabletten legt man auf die Zunge und schluckt sie mit etwas Flüssigkeit hinunter. Zum Süßen von Teeabkochungen sollte kein gewöhnlicher, sondern Kandiszucker verwendet werden Wer den vielfach bittern Nachgeschmack nicht scheut, kann die Tablette im Wasser auflösen, wenn das Einnehmen gar-

zer Tabletten Schwierigkeiten macht. Für besonders Empfindliche kann die Pille oder die Tablette in mehrere Stückchen zerbrochen, in Oblate eingehüllt und mit Flüssigkeit hinuntergespült werden, wie es bei Pulvern fast immer gemacht wird.

Die Arznei selbst wird von dem Arzte in jedem Fall individuell nach dem Untersuchungsbefund, nach Alter und Geschlecht ausgewählt. Es darf daher kein Wunder nehmen, wenn die Arznei nur in diesem bestimmten Fall sich bewährt. Nie sollte man in den noch weitverbreiteten Fehler verfallen, guten Freunden und Bekannten dasselbe Medikament zu geben oder zu empfehlen, das einem selbst gute Dienste getan hat. Nur der Arzt kann jeweils von Fall zu Fall das richtige Medikament verordnen. Durch die falsche Hilfsbereitschaft können Gesundheitsstörungen auftreten, da man nicht weiß, welche und wieviel andere Arzneien schon genommen wurden. Zu warnen ist auch vor dem kritiklosen Einnehmen von Medikamenten aller Art gegen bestimmte Beschwerden, die, wenn sie häufig auftreten, unbedingt durch den Arzt behandelt werden sollen. Nur zu oft wird durch Selbstkurieren wertvolle Zeit vertrödelt.

Dr. Em. K.

Die Cholera im Jahre 1831.

Dr. E. K.

Ein trauriges Kapitel aus der guten, alten Zeit.

Aus der stillen Behaglichkeit der Biedermeierzeit wurden die Bewohner der östlichen Landschaften furchtbar aufgeschreckt durch das Gespenst der Cholera, welche vor 100 Jahren von Rußland her über die Grenze hereinbrach, Angst und Entsetzen verbreitend, Tod und Verderben bringend, wo sie auftrat. 4000 Krankheitsfälle, 2500 Todesfälle wurden nach wenigen Tagen aus fünf Städten des Ostens gemeldet, aus Memel, Königsberg, Elbing, Danzig und Posen. In der Stadt Posen erkrankten bis zum 26. August 684 Personen an Cholera, 283 konnten gerettet werden, 406 Personen starben, die übrigen befanden sich noch in ärztlicher Behandlung. Nach Wien hatte sie ein Schmuggler gebracht, der nächtlicher Weise über die Leitha geschwommen war, und über die österreichischen Kronländer zog sie nun im rasenden Lauf. Der Aufstand der Polen gegen die russischen Unterdrücker und die Unordnung, die an den preußischen und österreichischen Grenzen daraus entstand, erschwerten die Schutzmaßnahmen und steigerten die allgemeine Aufregung.

Die Aerzte standen ratlos da und gaben der Welt ein trauriges Schauspiel von menschlichem Wissen und Können. Die eine Partei erklärte die Cholera für ansteckend, contagiös, die andere leugnete die Ansteckung und behauptete, Boden und Luftbeschaffenheit erzeuge die Keime der Krankheit; und dieser mit großer Erbitterung in aller Oeffentlichkeit geführte Streit verwirrte das Laienpublikum vollends und ließ alles Vertrauen in die ärztliche Kunst in die Brüche gehen. Der Kampf untereinander ließ die Wunderdoktoren aufschießen wie die Pilze nach dem Regen. Der eine pries das Wasser als die alleinheilende Macht an und fand in der Zeit, wo Vinzenz Prießnitz in Gräfenberg mit seinen Prießnitz-Umschlägen und Kaltwasserkuren unleugbare Heilerfolge bei mancherlei Krankheiten erzielt hatte, gläubige Anhänger. Ein anderer wußte Wunderdinge von der elektrischen Heilkraft zu berichten und pries als wirksamstes Mittel Pferdehaare an. Man wußte ja, welch auffallenden Einfluß selbst die Gestirne auf das Wiedererwachsen der Haare hatten. Die Haare wären Kondensatoren der Luftelektrizität. Die Haare von vier- bis achtjährigen gesunden Pferden waren die besten, sie durften nicht gewaschen oder gekocht werden, sondern mußten gekämmt und trocken gereinigt sein. Da die Krankheit ihren Sitz im Gehirn habe, mußten sie auf den Kopf gelegt werden, um ihre unfehlbare Wirkung auszuüben. Ein Pastor in Pommern gab unterirdischen vulkanischen Bewegungen von den malaischen Inseln bis Island hin, Schuld an dem Vorschreiten der Cholera und konstruierte eine Erdbeben-Cholerakarte, aus der er bewies, daß die Cholera genau den Erdbeben und vulkanischen Ausbrüchen folge, woraus man schließen müsse, das der Vulkanismus die Ursache der Cholera sei.

Die Zeitungen strotzten von Anzeigen, in denen die neuesten Entdeckungen, Schutzmittel, Arzneien und Wundertränke gegen die unheimliche Seuche als lindernd, heilend, unfehlbar und garantiert unfehlbar angepriesen wurden. Aderlaß und diätische Vorschriften, wie Mäßigkeit, Reinlichkeit, wird man gelten lassen, auch, wenn der der Wasserdoktor Oertel in Ansbach Rohkost, Obst und Semmelbrot empfahl. Knoblauch und Ausdünstung von Teer, Durchräucherung mit Mist und Wacholderbeeren, in Rußland bewährt, war wohl bei uns schon weniger angebracht. Die Aerzte empfahlen Chlor, Chinin, Terpentinöl, Kajeputöl, Kampfer und Wismut, nicht ohne daß die Gegner frivol höhnten, der Wismut erzeuge nur Mißmut. Kritischer wird man schon gegenüber gestoßener Lindenkohle mit Sirup, den Choleraleibkissen und Kupferplatten oder Serpentinsteinen, die man auf den Magen legen sollte. Böttcher und Tapezierer sahen das Heil in Schwitzstühlen, Schwitzbottichen, hölzernen Schwitzbadewannen, die Schuster in Stiefeln mit „Anticholeraeinlagen“ in Sohlen und Schäften, die Lichtzieher in Choleralichten, (da es in den jetzigen kritischen Zeiten notwendig ist, auch bei der Beleuchtung auf reine Luft erhaltende Lichte zu sehen), die Bürstenmacher in Cholerabürsten. Die Wachstuchfabrikanten machten glänzende Geschäfte, denn Wachstuchmäntel und -kappen, auch Wachstuchkamisoler schützen vor Ansteckung, den Aerzten waren sie bei Krankenbesuchen empfohlen. Den Schirrmeistern, Krankenträgern und Briefboten waren sie polizeilich anbefohlen. Ebensoviel Geschäftstüchtigkeit als medizinische Sorge verieten die Anzeigen der Drogerien und Parfümhändler.

Die Leihbibliotheken wurden desinfiziert und die Zeitungen erschienen mit dem Sanitätsstempel. Briefe wurden durchstochen, um den desinfizierenden Dämpfen Zutritt zu gestatten. In den Theatern sahen die Zuschauerreihen leer aus, bis die Theaterliebhaber durch eine Ankündigung, daß sämtliche Schauspieler desinfiziert wurden, wieder Mut faßten.

Der Grenzverkehr stockte, denn eine strenge Sperre war verhängt worden. Schlimm war es in den Städten. Handel und Verkehr stockten.

Erst 50 Jahre später gelang es Robert Koch, im Kommabazillus den Erreger der Krankheit zu entdecken.

Chinin-Pillen „Original" ein altbewährtes Mittel gegen Erkältungskrankheiten.

/ Dr. med. Herwich, Katowice /

Wie ich schon näher einmal im „Dobro Ludu" erwähnte, ist die sogenannte „Erkältung" keine eigentliche Krankheit, sondern nur eine Folge der verminderten Widerstandskraft des einzelnen Menschen. Leider werden diese Erkältungen im allgemeinen selten ernst genommen, erst wenn eine Lungenentzündung, eine Halseiterung, eine Schleimhautentzündung oder ein Nierenleiden usw. zu Tage tritt, ist die Angst groß, und dann leider mit Recht. Meistens ist es schon zu spät, wenn erst mal die uns doch allzeit umgebenden Krankheitserreger ins Blut gedrungen sind.

Nur wenige Menschen versuchen schon im Anfangsstadium einer Erkältung, die Bakterien durch Mundspülungen, Gurgeln, Pinseln und Pakkungen abzuwehren, was jedoch nur in den wenigsten Fällen gelingt; ist nämlich das Fieber als erstes Zeichen einer „Erkältungskrankheit" eingetreten, dann muß man schon wohl oder übel durch innere Medikamentation darnach trachten, die schädlichen Bakterien aus dem Blute hinauszutreiben. Jedoch darf man niemals dabei vergessen, daß jegliches Gift die Bakterien tötet, aber auch den Menschen in Mitleidenschaft ziehen könnte. Unter vielen existierenden Mitteln gegen Erkältung und ihre Folgen haben sich bis jetzt einzig und allein wegen iherer bedingten Harmlosigkeit die Erzeugnisse aus der Chininrinde bewährt, vor allem das Chinin. Als im Jahre 1918 die Grippe viele tausende von

Menschen dahinraffte, erklärte Prof. Veilchenblau: „Die Heilung der Grippe steht und fällt mit der Darreichung von Chinin“. Andere Autoren wie Prof Kayser, Reh, Nesner schlossen sich dieser Meinung an. Chinin hat nicht nur eine bakterientötende Eigenschaft in sich, es wirkt auch anregend auf den Stoffwechsel und erhöht die Abwehreigenschaft des Körpers, Eigenschaften, die das Chinin so schätzenswert machen.

Man erkennt dies am besten bei Lungenkrankheiten, zumal der Kinder, bei Tuberkolose, bei Malaria. Nun brachte zunächst die Holländisch-Indische Chininfabrik in Bandöny (Java) „N. V. Bandoengsche Kininefabrick“ ein besonders brauchbares Präparat des Chinin in Pillenform unter dem Namen „Original“ auf den Markt, das sich dadurch auszeichnet, in einem lockeren, leicht löslichen Zustande befindlich und durch eine dünne Milchzuckerhülle geschützt zu sein, so daß einmal der widerlich bittere Geschmack wegfällt, die Magenwand aller Reize entzogen und das sonst unvermeidliche und lästige Erbrechen vermieden wird. Das Chinin wird auch augenblicklich aufgelöst und in die Blutbahn übergeführt.

Jede „Original“-Pille enthält 0.05 Gramm eines speziellen Chininsulfats und nimmt man in der Regel bei Erkältungen 2—3 mal täglich je 1 Pille, bei schweren Krankheiten 3 mal täglich 2—3 Pillen. „Original“ ist patentiert und in Polen bei dem staatlichen Gesundheitsamt bereits registriert und in jeder Apotheke zum Preise von 2,50 Zl erhältlich.

Den Herren Aerzten stellt die Erzeugerfirma durch ihren Vertreter Herrn K. S. Rymowicz, Warszawa ul. Marsz. Focha 8 unentgeltlich Proben von „Original“-Chininpillen zur Verfügung, zwecks Ausprobierung am Krankenbett. Ich persönlich mache da auf aufmerksam, daß „Original“ den sentetischen Chininpräparaten bei weitem überlegen ist, da es als natürlicher Auszug aus der Chinarinde zu betrachten ist. Es sind heute 300 Jahre her, seitdem man die Chinarinde als Heilmittel in der ärztlichen Wissenschaft Europas eingeführt hat. Seitdem ist Chinin tausendfach bei allen möglichen Krankheiten ausprobiert worden, immer mit gutem Enderfolge. Bis erst in neuerer Zeit unter der Flut neuer chemischer mit schreiender Reklame herausgebrachter Patent-Mittel das Chinin leider in Vergessenheit geriet. Außer bei Grippe empfehle ich „Original“-Pillen zu nehmen bei Halsentzündungen (angina) Husten, Kopfschmerzen, Herzklopfen, Knochenreißen, Leberleiden, Durchfall und auch bei Ruhr, neuerdings auch bei Blutarmut und Appetitlosigkeit, aber dann nur in geringsten Dosen, etwa 1 Pille innerhalb von 24 Stunden. Wie gesagt „Original“ Chininpillen sind ein gutes, allseitig verwendbares Heilmittel.

Vom Verlag:

Der Verlag erstattete die Kosten zurück für Arzt und Arzneien folgenden Abonnenten des „Dobro Ludu“:

infolge Unglücksfall:

Ignatz Dolik, Stellmacher, Sosnowiec, ul 1-go maja 24.
Jan Szyma, Kaufmann, Bielszowice, ul. Główna 62.
Wiktorja Gryska, Damenschneiderin, Król = Huta, ul. Mielęckiego 25.

infolge Krankheiten:

25. Pyrski Wilhelm, Bäckermeister, Katowice II, Katowicka 6.
26. Krall Anna, Schneiderin, Król.-Huta, ul Mielęckiego 28.
27. Kroll Paul, Siemianowice, ul. Szeflera 15.
28. Michalska Marie, Siemianowice, ul. Parkowa 16.
29. Antończyk Wilhelm, Schneidermeister, Jastrzębie-Górne, Kreis Rybnik.
30. Burzan Rudolf, Schmiedemeister, Dąbrówka-Wielka, ulica 3-go maja 161.
31. Kopka Anna, Ehefrau, Lipiny, ul. Król.-Hucka 5
32. Danisz Ludwig, Friseurmeister, Katowice II, ul. Markiefki 25.
33. Barth Franz, Beamte, Katowice I, ul. 3-go Maja 11, Hinterhaus.
34. Drobny Barbara, Ehefrau, Król.-Huta, ul. Kopernika 2.
35. Kalus Agnes, Ehefrau, Król.-Huta, ul. Hajducka 4.
36. Wyleżalek Marta, Schneiderin, Król.-Huta, Ligota-Górnicza 36.
37. Polok August, Sattlermeister, Orzesze, Rynek 62.

An unsere Abonnenten.

Die Abonnenten, welche grössere Erstattungsbeträge von uns erhielten, werden ihre Genugtuung über prompte und glatte Auszahlung gewiss gerne durch ein entsprechendes Anerkennungsschreiben zum Ausdruck bringen. Wir veröffentlichen einige solcher Schreiben von Zeit zu Zeit in unserer Zeitschrift und benutzen sie ausserdem zu Werbezwecken für unsere Betriebsdirektionen. Je mehr Anerkennungsschreiben wir besitzen, um so wirksamer wird die Werbearbeit unserer Vertreter sein. Wir hoffen, dass jeder Abonnent uns in geeigneter Weise unterstützen wird.

Betrifft Mitgliednummer.

Die Vereinfachung unseres Betriebes liegt im Interesse aller unserer Abonnenten, weshalb wir bitten, bei Einzahlung von Beträgen und Übersendung von Rechnungen, sowie bei sonstigem Briefwechsel stets die Abonnementsnummer genau anzugeben. Wenn alle Abonnenten dieses beachten würden, könnte sich der Betrieb wesentlich rascher abwickeln.
